





## उपलब्धता

ए सी टी सरकार अपनी सूचनाओं, सेवाओं, कार्यक्रमों और स्थानों (venues) को जितने भी लोगों के लिए संभव है, उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है।

■ यदि आपको सामान्य रूप से छपे प्रलेख को पढ़ने में समस्या होती हो और आप इस प्रकाशन को वैकल्पिक प्रारूप — जैसे कि बड़े मुद्रण या श्रव्य (आडियो) — में पाना चाहेंगे तो कृपया (02) 6205 0619 पर टेलीफोन करें।

■ यदि अंग्रेजी आपकी प्रथम भाषा नहीं है और आपको अनुवाद व दुभाषण सेवा चाहिए — कृपया 131 450 पर टेलीफोन करें।

■ यदि आप बघिर या सुन पाने में क्षीण हैं और टी टी वाई टाईपराईटर सेवा चाहते हैं — कृपया (02) 6205 0888 पर टेलीफोन करें।

## विषय वस्तु

सरक्षित रह व तयार रह	1-2
यदि आपको एम्बलस की आवश्यकता हो	3
बशाफायर	4
अतिशय गर्मी	5
घर म अग्नि	6
भकप	7
तफान व प्रचण्ड मौसम	8
बाढ़	9
निजी बचाव व घर की सरक्षा	10
अडोस-पडोस की सरक्षा	11
इन्फ्लएन्ज़ा	12
आपक पडोसियों क लिए जानकारी	13

© ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटोरी, कैनबरा 2012

यह रचना प्रकाशनाधिकृत है। कापीराइट एक्ट 1968 के अधीन अनुमत किसी भी प्रयोग के अलावा, किसी भी अंश को टेरिटोरी रिकार्ड ऑफिस, कम्युनिटी एण्ड इन्फ्रस्ट्रक्चर सर्विसेस, टेरिटोरी एण्ड म्यूनिसिपल सर्विसेस, ए सी टी सरकार की लिखित अनुमति के बिना किसी भी प्रक्रिया से पुनः प्रतिरूपित नहीं किया जाये।

चित्र ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टुरिज्म के सौजन्य से

## सुरक्षित रह व तैयार रह

यह पुस्तिका विशेष रूप से आपको यह मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए विकसित की गई है कि विभिन्न प्रकार के खतरों के लिए किस तरह तैयार होना है।

इसकी छोटी सह-पुस्तिका, आपकी एमर्जेंसी उठाएँ और जायें, आपको एमर्जेंसी योजना बनाने में सहायता देगी और उसमें आपके लिए स्थान हैं जहाँ आप उस महत्वपूर्ण जानकारी को दर्ज कर सकते हैं जिस की आवश्यकता आपको निकासी होने की अवस्था में होगी।

फाइकर अलग कर सके जाने वाले सूचना कार्ड भी हैं जिनका आप विश्वसनीय पड़ोसियों के साथ आदान-प्रदान कर सकते हैं।

कुछ ऐसी कार्यवाहियाँ हैं जिन्हें आप यह सुनिश्चित करने के लिए कर सकते हैं कि आप किसी एमर्जेंसी या अविचारित परिस्थिति के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित हैं।

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी आपको इनमें सहायता देगी –

- एमर्जेंसी योजना बनाने में यदि आपको अपना घर छोड़ कर जाना पड़े
- एमर्जेंसी किट को तैयार करने में
- अपनी चिकित्सा सम्बंधी जानकारी को दर्ज करने में
- महत्वपूर्ण संपर्कों के विवरण को एक साथ और नवीनतम रखने में

यदि आप इस योजना या तैयारी को स्वयं कर पाने में असक्षम हैं, तो अपने परिवार, मित्रों, पड़ोसियों या स्थानीय कम्युनिटी सेवा से बात करें की वे किस प्रकार आपकी सहायता कर सकते हैं।

तैयार रहने से आपको किसी भी एमर्जेंसी से जूझने के लिए आत्मनिर्भर और अच्छी तरह से सुसज्जित बने रहने में सहायता मिल सकती है।

### एमर्जेंसी क दौरान सचना क लिए:

- [www.esa.act.gov.au](http://www.esa.act.gov.au) और [www.canberraconnect.act.gov.au](http://www.canberraconnect.act.gov.au) पर जाय या
- 13 22 81 पर फ़ोन कर



## पहल से योजना बनाना

- निश्चित करें की आपके पास घर/सामान का पर्याप्त बीमा है
- सचेत रहें कि बिजली या गैस की आपूर्ति अवरुद्ध होने पर क्या - क्या काम नहीं करेगा और यह आपको दैनिक रूप से किस प्रकार प्रभावित करेगा, जैसे कि स्वतः खुलने वाले दरवाजे, विद्युत उपकरण, तापक, टेलीफोन
- अपने रसोई भंडार को अच्छी तरह भरापूरा रखें। ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिन्हें पकाने की आवश्यकता ना हो (उदाहरण के लिए दीर्घायु उत्पाद)। सामान्य चीजें जैसे कि टॉइलट पेपर, टिशू और स्वच्छता संबंधी सामग्रियाँ, हाथ साफ़ करने के अल्कोहल आधारित द्रव्य साबुन या कागज़ी पोंछे, और बिना नुस्खे के मिलने वाली दवाईयाँ
- कुछ मात्रा में बोतल-बंद पानी पास रखें
- बैटरी चालित रेडियो और टॉर्च पास में रखें
- मोमबत्तियों, माचिसों और बैटरियों की आपूर्ति को आसान पहुँच में रखें
- अपने पड़ोसियों से जान-पहचान बढ़ाएँ ताकि एमर्जेंसी के समय आप उनसे संपर्क बना सकें
- स्थानीय समाचारों को सुन या देख कर परिस्थिति से अवगत रहें
- अपने स्टोव के पास में अग्नि कंबल रखें
- निश्चित करें कि आपने धुएँ के अलार्म लगाये हुए हैं और उन्हें नियमित रूप से जाँचें
- घर की चाबियों को ऐसी जगह पर रखें जहाँ से आप उन्हें तुरन्त पा सकें।

## अगल चरण म क्या कर

- अपनी एमर्जेंसी योजना को पूरा करें और इस पुस्तिका के पीछे दी गई मार्गदर्शिका का प्रयोग करके एमर्जेंसी किट तैयार करें
- अपनी दवाईयों की सूची को दर्ज करें
- संपर्कों की जानकारी जानकारी को एकत्रित और नवीनतम रखें
- इस पुस्तिका में दी हुई एमर्जेंसियों में से कुछ के बारे में विचार करें।



## यदि आपको एम्बुलेंस की आवश्यकता ह

### आगे की सोचना

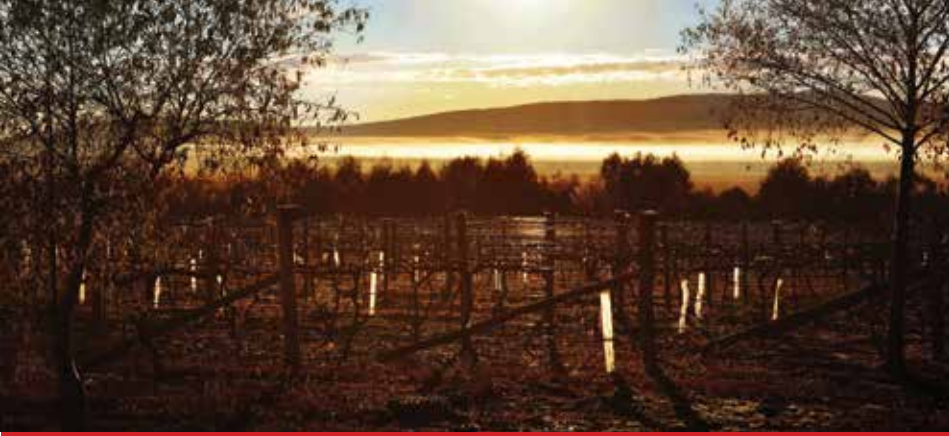
- अपनी डाक पेटी पर या घर पर कम से कम 75 मिलिमीटर ऊँचे व रोशनी में चमकने वाले निवास नम्बर लगवाएँ ताकि वे रात में सड़क से साफ़-साफ़ दिख सकें।
- सुनिश्चित करें कि आप के घर के भीतर या इर्द गिर्द सभी मौसमों की हर दशा में पहुँचा जा सके।
- घर के टेलीफ़ोनो को बैठने की ऊँचाई पर रखें तथा सभी एमर्जेंसी व प्रमुख नम्बर साफ़-साफ़ दिखाई देते हों।
- घर में प्राथमिक उपचार किट रखें, सामान्य प्राथमिक उपचार का ज्ञान रखें।
- अपने चिकित्सा इतिहास व चालू दवाईयों को दर्ज करें ताकि एम्बुलेंस अधिकारी उन्हें आसानी से पा सकें।

### एमर्जेंसी 000

- एमर्जेंसी में किसी भी आवासीय या सार्वजनिक टेलीफ़ोन से 000 डायल करें।
- यदि मोबाइल फ़ोन से कॉल कर रहे हों और 000 पर डायल करने में असफल हों तो आपके क्षेत्र में कार्य कर रहे किसी भी मोबाइल नेटवर्क पर 112 डायल करके एमर्जेंसी आपरेटर तक पहुँचें।
- धीरे-धीरे बात करें और आपरेटर द्वारा पूछे गए सभी प्रश्नों का उत्तर दें।
- जब तक कहा ना जाए फ़ोन को बंद ना करें - कॉल लेने वाले के निर्देशों को मानें।

### जब एम्बुलेंस आ रही हो

- फ़ोन को पास में रखें यदि हो सकता है कॉल लेने वाला आपको वापस फ़ोन करे।
- अनावश्यक कॉल ना करें।
- यदि संभव हो तो सामने के दरवाजे के पास के किसी कमरे में आराम करें।
- पीछे के शयन कक्ष में सोने से बचें क्योंकि वहाँ अक्सर स्ट्रेचर पहुँचना ज़्यादा कठिन होता है।
- यदि अंधेरा है तो बाहर की बतियाँ जला दें।
- जानवरों को अलग कमरे में बंद कर दें ताकि एम्बुलेंस अधिकारियों के आने पर वे बाहर ना निकल जाएँ।
- यदि संभव हो तो अपनी सभी दवाईयाँ और दवाईयों का चार्ट इकट्ठा कर लें।
- यदि परिस्थितियाँ बदलती है तो 000 को पुनः कॉल करें।



## बशफ़ायर

### आग से पहल तयारी कर

- अपने आप को फ़ायर डेन्जर रेटिंग्स (अग्नि खतरा मूल्यांक) और बुशफ़ायर चेतावनियों से अगवत कराएँ — जानकारी ए सी टी एमर्जेंसी सर्विसेस एजेन्सी या कैनबरा कनेक्ट से उपलब्ध है।
- फ़ैसला करें कि जल्दी छोड़ कर जाना है या टिके रहना है। अधिक जानकारी के लिए [www.esa.act.gov.au](http://www.esa.act.gov.au) पर जाएँ।
- निश्चित करें कि गटर और पिछवाड़ा पत्तियों और घास फूस से मुक्त है। नियमित रूप से घास की कटाई करें।
- रोज़ाना की फ़ायर डेन्जर रेटिंग को जानें और आग के लक्षणों के प्रति सचेत रहें।

### आग निकट आन से पहल कायवाही कर

- जिस भी घड़ी में आपको लगता है कि खतरा है, निर्णयात्मक रूप से कार्यवाही करें।
- अपने एमर्जेंसी किट व महत्वपूर्ण वस्तुओं को बटोरें।
- स्थानीय रेडियो, टेलिविज़न और टेलीफ़ोन पर एमर्जेंसी चेतावनियों को सुनें।
- अपने पालतू पशुओं को अपने साथ ले जाने या पर्याप्त पानी और भोजन के साथ छोड़ने की तैयारी करें।
- हौदियों (sinks) और बाथटब को ताज़े पानी से भर दें क्योंकि पानी की आपूर्ति बंद हो सकती है।
- अपने पड़ोसियों को बतायें कि आप जा रहे हैं या रुक रहे हैं।
- अपने घर के इर्द-गिर्द की घास-फूस को पानी के पाईप या फ़व्वारे से गीला कर दें।

### यदि आग अकस्मात ही आ जाय

- आग के अगले भाग के निकल जाने तक घर में शरण लें, घर के अंदर लगी छोटी-मोटी आग को बुझा दें।
- सभी खिड़कियों और दरवाज़ों को बन्द कर दें। खिड़कियों और दरवाज़ों को गीले कम्बलों और तौलियों से ढक दें।
- घर में घुस आते अंगारों पर नज़र रखें।

### जीवित बच

- आग के अगले भाग के निकल जाने के बाद घर में या घर के आस-पास छोटी-मोटी आग को बुझा दें।
- तब तक ना जाएँ जब तक आस पास का इलाका अभिनिरहित नहीं हो जाता और आप सुरक्षित रूप से निकल कर जा सकें।
- ताज़ा जानकारी के लिए स्थानीय रेडियो चैक करें।

### अग्नि क निकल जान क बाद

- परिवारजनों और पड़ोसियों को बताएँ कि आप कहाँ हैं।



## प्रचण्ड गर्मी

जब तापमान ऊँचा या प्रचण्ड होता है तो कुछ लोग गर्मी के पीड़न के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। गर्मी से पीड़न के लक्षणों में शामिल हैं – सिर दर्द, चक्कर आना, मिचली और उल्टी आना, मांसपेशियों में कमजोरी या मरोड़, त्वचा का पीलापन, और तेज़ बुखार।

### आगे की सोचना

- व्यवस्था करें कि यदि संभव हो तो अत्यंत गर्मी के समय कोई आपसे दिन में दो बार बात कर ले, खास कर यदि आप अकेले रहते हों – या परिवार के किसी सदस्य, मित्र या पड़ोसी से आपसी फ़ोन कॉल करना नियत कर लें।
- अपनी खरीददारी और बाहरी गतिविधियों को दिन के कम तापमान वाले समय में करने की योजना बनाएँ।

### प्रचण्ड गर्मी क दौरान

- जहाँ तक संभव हो दिन के मध्यकाल में और दोपहर के तुरंत बाद के समय भीतर रहें।
- शीतल बने रहने के लिए पंखों या एयर कंडीशनरों का प्रयोग करें।
- अच्छा हो कि प्राकृतिक रेशों से बने हल्के रंगों के ढीले कपड़े पहनें और यदि बाहर हों तो चौड़े किनारे वाली हैट पहनें जो आपके चेहरे पर छाया रखे।
- नियमित रूप से पानी पीएँ, बशर्ते आपके डाक्टर ने आप को कम द्रव्य पीने की सलाह ना दी हो। प्यास लगने का इंतज़ार ना करें।
- गर्म मौसम के दौरान कई बार थोड़ा-थोड़ा आहार खाएँ।
- बच्चों और जानवरों को कभी भी कार में ना छोड़ें, बिल्कुल कम समय के लिए भी नहीं।
- अपने डाक्टर से सलाह लें कि क्या आपकी निर्धारित दवाईयाँ गर्मी में आपके लिए समस्या पैदा कर सकती हैं।
- यदि आप गर्मी से पीड़ित हैं तो आपको तुरंत ही ठंडा होना ज़रूरी है। ठंडे स्नान व फुहारे का प्रयोग करें या अपने गले और बाहु के नीचे गीले तौलिए रखें।
- यदि शरीर ठंडा करने के क़दम उठाने के एक घंटे के भीतर आपकी अवस्था ठीक नहीं होती है, या गर्मी के और कोई लक्षणों से आप चिंतित हो रहे हों तो डाक्टर या एम्बुलेंस को बुलाएँ।



## घर में आग

### आगे की सोचना

- निश्चित करें कि स्मोक डिटेक्टर लगे हुए हैं – हर साल जब डे लाईट सेविंग समाप्त होती है तो बैटरियों को चैक करें/ बदल दें।
- अपने स्टोव के पास में अग्नि कम्बल (या छोटा अग्निशामक) रखें।
- हीटर्स को नियमित रूप से चैक कराएँ – बिजली के उपकरणों के तारों की कट-फट चैक करें।
- योजना तैयार करें कि आग लगने की दशा में आप घर कैसे छोड़ेंगे।
- जब भी आप घर के भीतर हैं तो दरवाज़ों के तालों को डेडलॉक (गतिरोध) न करें।
- चाबियों को हमेशा पहुँच में रखें।
- मोमबत्तियों और लैम्पों के प्रति सतर्क रहें और जो पर्दे या कपड़े हीटर्स के ऊपर आ सकते हैं उनपर निगाह रखें।
- अपनी इलेक्ट्रिक कम्बलों की कट-फट या घिसावट चैक करें।

### आग क दौरान

- यदि सुरक्षित हो और आप को अपने ऊपर विश्वास हो, तो आग अगर छोटी है तो बुझा दें।
- 000 को फ़ोन करें।
- घर में सभी व्यक्तियों को सचेत करें और अपनी खाली करने की योजना को लागू करें। बाहर जाते समय अंदर के दरवाज़े बंद कर दें।
- लापता जानवरों और व्यक्तिगत सामानों के लिए वापस भीतर न जाएँ। एक बार बाहर आ गए हों तो बाहर ही रहें।
- यदि कोई लापता है तो आए हुए अग्नि शामक दल को बताएँ।

### अग्नि क बाद

- जब तक फ़ायर ब्रिगेड ने अनुमति ना दे दी हो, घर के भीतर ना जाएँ, और फ़ायर ब्रिगेड द्वारा दी गई चेतावनियों और सतर्कताओं का पालन करें।
- अपनी बीमा कंपनी को सूचित करें।
- आग और धुएँ से प्रभावित किसी भी भोजन या पेय पदार्थ का सेवन ना करें।



## भूकंप

### आगे की सोचना

- चैक करें कि आप भूकंपी नुक़सान के लिए पूरी तौर पर बीमाकृत हैं।
- टूट सकने वाली और भारी चीज़ों को निचली शेल्फ़ों में रखें।
- अपने बिस्तर के पास बैटरी चालित रेडियो और टॉर्च रखें।
- यह विचारें कि सबसे सुरक्षित स्थान कहाँ-कहाँ हैं, जहाँ आप शरण ले सकते हैं — भूकंप के दौरान आपके घर के भीतर और बाहर।
- सुनिश्चित करें कि आपके रसोई भंडार में खराब न होने वाली एमर्जेंसी खाद्य सामग्री और पानी की कम से कम तीन दिनों के लिए आपूर्ति है।

### भूकंप क दौरान

- अगर आप भीतर हैं तो वहीं रहें। किसी मजबूत मेज़, बेन्च या अंदर के दरवाज़े की चौखट के नीचे शरण लें।
- यह जानने के लिए कि क्या हो रहा है स्थानीय रेडियो को सुनते रहें।
- खिड़कियों, चिमनियों और ऊपर लगी चीज़ों से हट कर रहें।
- यदि आप बाहर हैं तो इमारतों, ऊँचे ढाँचों, दीवारों, पुलों, बिजली के तारों और पेड़ों से बिल्कुल हट कर रहें।
- यदि आप सड़क पर हैं तो इमारतों के मजबूत मेहराबों और चौखटों के तले शरण लें। झिलमिलियों (awnings) के नीचे खड़े न हों।
- यदि आप कार में हैं तो कंपनी रुकने तक किसी खुले इलाके में रुक जाएँ। गिरे हुए बिजली के तारों, क्षतिग्रस्त सड़कों, व साथ ही हवाई/ पारमार्ग पुलों और भूस्खलनों से सतर्क रहें।

### भूकंप क बाद

- चोटें चैक करें और उनका उपचार करें।
- खतरों के प्रति सावधान रहें (उदाहरण के लिए बिजली के तार, पेड़ या इमारती मलबा)।
- बिजली और गैस को बंद कर दें।
- अपनी टॉर्च का प्रयोग करें — माचिस मत जलाएँ।
- यदि सुरक्षित हो, घर में हुए नुक़सान को चैक करें।
- बाद में आने वाले झटकों की अपेक्षा करें और यदि इमारत क्षतिग्रस्त हो चुकी है तो छोड़ कर चले जाएँ।
- यदि एमर्जेंसी ना हो तो गाड़ी मत चलाएँ।
- सुरक्षित निर्धारित किए जाने तक क्षतिग्रस्त इमारतों के भीतर मत जाएँ।
- यदि आप को सहायता चाहिए तो 132 500 पर एस ई एस से संपर्क करें।



## तूफान व प्रचण्ड मौसम

### आगे की सोचना

- किसी प्रकार की टूट-फूट, टूटी टाइलों या जंग इत्यादि के लिए नियमित रूप से अपनी छत की जाँच करवाएँ।
- गटर, डारुनपाईप और नालियों से पत्तियों और कचरे को निकालें ताकि पानी जितनी जल्दी संभव हो बह निकले।
- बाहर रखे फ़र्नीचर, झिलमिलों, ब्लाइण्ड्स और अन्य उठा ले जाने लायक वस्तुओं को सुरक्षित करें।
- उन पेड़ों के प्रति सचेत रहें जो आपकी संपत्ति या बिजली के तारों को खतरा पैदा कर सकते हैं।
- चैक करें कि घर और सामान का बीमा पर्याप्त है और उसे आवश्यकता अनुसार नवीनतम करें।
- गाड़ियों को किसी आवरण के तले या पेड़ों से दूर रखें या कम्बलों से ढकें।
- निश्चित करें कि आप यह जानते हैं कि आपके बिजली के पैनल/ गैस के मेन्स कहाँ पर स्थित हैं ताकि यदि आवश्यकता हो तो आप उन्हें शीघ्र बंद कर सकें।
- बिजली चालित सामानों के बचाव के लिए सर्ज प्रोटेक्टर लगवाने के बारे में गौर करें।
- घर की एमर्जेंसी योजना बनाएँ और घर के आस-पास के जोखिमों को पहचानें।

### तूफान क दौरान

- यदि आप घर पर हैं तो तूफान के थमने तक भीतर ही रहें।
- खिड़कियों, दरवाज़ों और रोशनदानों से दूर रहें।
- टीवी और कम्प्यूटर जैसे बिजली के उपकरणों के प्लग निकाल दें।
- सुनिश्चित करें कि पालतू पशु सुरक्षित स्थान पर हैं।
- यदि कार चला रहे हों तो रुक जाएँ। बिजली के तारों, पेड़ों और जलधाराओं से बिल्कुल दूर रहें।
- यदि बाहर हों तो किसी बंद स्थान में शरण लें, किसी पेड़ या धातु के ढाँचे के नीचे मत जाएँ।
- मेघ गर्जन और बिजली वाले तूफान के दौरान लैंडलाइन टेलीफ़ोन का प्रयोग नहीं करें।

### तूफान क बाद

- यदि सुरक्षित हो तो अपने घर के नुकसान को चैक करें – यदि आपको एस ई एस की सहायता चाहिए तो 132 500 को फ़ोन करें।
- बच्चों, पशुओं और अपने आप को गिरे हुए पेड़ों, नालियों, बिजली के तारों और टूटे ढाँचों से दूर रखें।
- अपने पड़ोसियों और परिवारजनों से संपर्क करके उन्हें बताएँ कि आप ठीक ठाक हैं।
- तूफान में गीले हुए किसी भी बिजली उपकरण को पेशेवर व्यक्ति द्वारा जाँच किए जाने तक इस्तेमाल नहीं करें।



## बाढ़

### आगे की सोचना

- अपने स्थानीय इलाके के बारे में मालूम करें ताकि आप यह निर्धारित कर सकें कि क्या बाढ़ के खतरे की सम्भावना है।
- एमर्जेंसी नंबरों की लिस्ट को पास में रखें, यह विचारें कि यदि आप को छोड़ कर जाना पड़े तो कौन आपकी मदद कर पाएगा।

### बाढ़ क दौरान

- यदि आपके समुदाय के लिए बाढ़ की चेतावनी है तो स्थानीय रेडियो पर मौजूदा स्थिति सुनें। यदि आपको घर छोड़ने के निर्देश दिए जाते हैं तो हमेशा स्थानीय अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।
- यदि आपको छोड़ कर जाना पड़ता है — यह ध्यान में रखते हुए कि आपके पास कितना समय है –
- पुलिस या एस ई एस और अपने पड़ोसियों को सूचित करें।
- अपना मोबाइल फ़ोन लेकर जाएँ।
- जलरोधी बैगों में गर्म कपड़े, ज़रूरी दवाईयाँ, क्रीमती सामान, निजी कागजात, फ़ोटो और यादगार की वस्तुएँ पैक करें ताकि उन्हें एमर्जेंसी किट के साथ ले जा सकें।
- यदि आप सक्षम हैं तो फ़र्नीचर, कपड़ों और क्रीमती सामानों को चारपाईयों, मेज़ों और छत की कोठरी में जमा कर दें।
- बिजली, पानी और गैस बंद कर दें।
- फ़्रीज़र और फ़्रिजों को खाली कर दें — उनके दरवाज़े खुले छोड़ें।
- अपना घर तालाबंद करें और निकल जाने के लिए बताए गए रास्तों से ही जाएँ।
- अनजानी गहराई और बहाव वाले पानी में गाड़ी मत ले जाएँ।
- इवैक्यूएशन सेन्ट्रों के ठिकानों, मौजूदा मौसम की सलाह और चेतावनियों के लिए स्थानीय रेडियो सुनते रहें।

### बाढ़ क बाद

- अपने घर में हुए नुकसान की जाँच करें। यदि आपको एस ई एस की सहायता की आवश्यकता है तो 132 500 से संपर्क करें।
- बाढ़ के पानी में ना जाएँ और बच्चों को बाढ़ के पानी में या उसके आसपास मत खेलने दें।
- गैस और बिजली के उपकरणों का प्रयोग न करें, जब तक कि वे सुरक्षा के लिए चैक नहीं कर लिए जाते हैं।
- बाढ़ के पानी में रहे खाद्य पदार्थों को मत खाएँ।
- जब तक पानी की आपूर्ति को पीने योग्य घोषित नहीं कर दिया जाता, नल के पानी को उबाल कर पीएँ।
- जब बाढ़ का पानी चढ़ता है तो आमतौर पर मकड़ियाँ, साँप और चूहे घर के भीतर आ जाते हैं। यदि बाढ़ का पानी आपकी संपत्ति पर से गुज़रा हो तो संपत्ति को इन अनचाहे मेहमानों के लिए चैक करें।
- नवीनतम सलाह के लिए स्थानीय रेडियो सुनते रहें।



## निजी बचाव और घर की सुरक्षा

कैनबरा विश्व के सबसे सुरक्षित शहरों में से एक है परन्तु, चाहे आप घर में हों, बाज़ार में या बाहर हों, कुछ सावधानियों के प्रति सचेत होना सहायक होता है ताकि अपराधी बर्ताव के संकट से बच सकें।

### घर में

- एमर्जेंसी की स्थिति में आप के घर का नंबर सड़क से साफ़-साफ़ दिखना चाहिए।
- जब आप घर के पिछले भाग में हों तो अगले दरवाज़े को तालाबंद रखें। यदि आप के घर में डेडलॉक्स लगे हैं तो जब आप घर में होते हैं उन्हें खुला रखना ना भूलें।
- नक़दी और कीमती सामान नज़रों से दूर रखें।
- हमेशा अजनबियों की पहचान चैक करें।
- बाहर सिव्युरिटी लाईट लगाने के बारे में विचारें।
- सुनिश्चित करें कि पेड़ व झाड़ियाँ काट-छाँट दिए गए हैं खासकर वे जो आपके घर के पास हैं और जिन पर चढ़ कर अंदर घुसा जा सकता है।
- सुनिश्चित करें कि आप सभी फाटक बंद रखते हैं। चोर अक्सर घर के पिछवाड़े और डॉए-बॉए के हिस्सों को को निशाना बनाते हैं।
- औज़ारों, सीढ़ियों और बगीचे के उपकरणों को तालाबंद रखें। चोर इन वस्तुओं को आपके घर के अंदर घुसने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

### अपन फ़ोन का प्रयोग

- अनजाने लोगों को फ़ोन पर जानकारी देने के बारे में सतर्क रहें, खास तौर पर अपनी निजी और धन संबंधी जानकारी, या यह कि आप अकेले रहते हैं या घर में नहीं होंगे।
- यदि आपके पास ऐन्सरिंग मशीन है तो यह संदेश न छोड़ें कि आप बाहर गए हैं और फ़ोन नहीं उठा सकते हैं। ध्यान दें कि आप कॉल करने वाले को क्या बता रहे हैं।

### चाबिया

- जब तक अच्छी तरह स्थापित चाबी की तिजोरी में ना हों, अपनी अतिरिक्त चाबियों को कभी भी घर के बाहर न छोड़ें। चोरों को छिपाने की सभी आम जगहों, जिनमें पायदानों और गमलों के नीचे शामिल हैं, के बारे में मालूम होता है।
- किसी विश्वसनीय मित्र, रिश्तेदार या पड़ोसी को डुप्लिकेट चाबियाँ दें।

### खरीदारी करत समय

- बहुत अधिक नक़द पैसे लेकर ना जाएँ या अपनी बैंक पुस्तिका के साथ या अपने बैग में हस्ताक्षरित विथड्रॉअल फ़ॉर्म न रखें।
- अपने कैश कार्ड के साथ अपना निजी पहचान नम्बर न रखें।



## अड़ोस-पड़ोस की सुरक्षा

### आगे की सोचना

- अपने पड़ोसियों से जान-पहचान स्थापित करें ताकि यदि कुछ असाधारण बात घटित होती है तो आप देख-समझ सकते हैं।
- अपने पड़ोसियों से यह सुनने का समय निकालें कि आस-पास क्या हो रहा है।
- अपने स्थानीय नेबरहुड वॉच में शामिल होने और/या सेफ्टी हाऊस बनने के बारे में सोचें।
- यदि आप छुट्टी जा रहे हों तो -
  - किसी को अपनी डाक एकत्र करने के लिए नियुक्त करें।
  - समाचार पत्र की डिलिवरी रुकवा दें।
  - बिजली और रेडियो पर टाइमर स्विच लगवाएँ।
  - पालतू जानवरों को पशुघर में भेजें या किसी को उनकी देखभाल के लिए नियुक्त करें।
  - किसी पड़ोसी को उसकी कार आपके ड्राइव-वे में पार्क करने के लिए मनाएँ।
  - अपने लॉन की घास-कटाई का प्रबंध करें।
  - किसी मित्र या पड़ोसी को नियमित रूप से घर को देख आने के लिए मनाएँ।

### यदि कोई हादसा होता है

- यदि कोई ऐसी एमर्जेंसी होती है जिसमें एमर्जेंसी सेवाओं द्वारा शीघ्र कार्यवाही की आवश्यकता हो, तो ट्रिपल जीरो (000) को कॉल करें। यह आपको पुलिस, फ़ायर ब्रिगेड या एम्बुलेन्स से संपर्क करा देगा। यदि आप कुछ ऐसा देखते हैं जो ठीक नहीं दिखता तो -
- पुलिस को **131 444** या क्राइम स्टॉपर्स को **1800 333 000** पर फ़ोन करें
- यह बताने के लिए तैयार रहें:
- आपका ठिकाना
  - कोई भी सूचना जो हालात को समझने में मदद करेगी
- जब तक आपरेटर आपको निर्देश नहीं देता है टेलीफोन बंद मत करें।

### नेबरहुड वॉच

यह स्थानीय समुदाय पर आधारित अपराध रोकथाम कार्यक्रम है जिसका लक्ष्य कुशल मंगल और सुरक्षित परिवेश को बढ़ावा देना है।

टेलीफोन 0408 395 658  
वेबसाईट [www.nhwact.com.au](http://www.nhwact.com.au)

### सेफ्टी हाऊस

यह स्थानीय समुदाय पर आधारित सुरक्षित निवासों का समूह है जो असुरक्षित या भयभीत महसूस कर रहे किसी भी व्यक्ति की, खास तौर पर किसी बच्चे या वृद्ध व्यक्ति की, सहायता करता है।



टेलीफोन 0432 499 554  
वेबसाईट [www.safetyhouseact.org.au](http://www.safetyhouseact.org.au)



## इन्फ्लुएन्ज़ा (फ़्लू)

### आगे की सोचना

- वार्षिक फ़्लू टीका लगवाने के बारे में सोचें।
- अपनी रसोई भंडार और फ़्रिज़ को भर कर रखें ताकि आप यदि घर से बाहर नहीं जा पाते हैं तो भी आपके पास पर्याप्त आपूर्ति हो।
- चैक करें कि आपके पास दवाईयाँ उपलब्ध हैं (नुस्खे वाली और फ़्लू/सर्दी जुकाम की)।
- निश्चित करें कि आपके संपर्कों की सूची नवीनतम है ताकि कोई हो जिसे आप फ़ोन करके बता सकें कि आप बीमार हैं।

### यदि मज़ा फ़्लू हो जाए तो क्या करूँ?

- जहाँ तक संभव हो, दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें।
- घर पर ही रहें – घर, स्कूल, भीड़-भाड़ वाली जगहों और सार्वजनिक सभाओं से तब तक दूर रहें जब तक आपका बुखार चला नहीं जाता और आप स्वस्थ महसूस करने लगे।
- खाँसते और छींकते समय अपने नाक और मुँह को ढक कर रखें और जब टिशू का प्रयोग कर रहे हों तो उन्हें सावधानीपूर्वक कूड़ेदान में डाल दें।
- नियमित रूप से भी और खाँसने और छींकने के बाद तो हमेशा अपने हाथ धोएँ – साबुन और पानी का या अल्कोहॉल पर आधारित हस्त-लेप का प्रयोग करें।
- निरंतर स्पर्श की जाने वाली सतहों (जैसे कि रिमोट कन्ट्रोल या दरवाज़ों की घुन्डियाँ) को नियमित रूप से साबुन या अल्कोहॉल पर आधारित वाईप्स से पोंछें।
- आराम करें और द्रव्य पदार्थों का प्रचुर मात्रा में सेवन करें।
- दर्द के लिए पीड़ा निवारक दवा का प्रयोग करें पर यदि आप अपने स्वास्थ्य के प्रति चिंतित हैं तो अपने चिकित्सक (जी पी) से संपर्क करें।

## आपक पड़ोसियों के लिए जानकारी

आपक पड़ोस में रह रह लोगों से जान-पहचान बनाने से एमर्जेंसी होने पर फ़क पड़ सकता है। य काड इस तरह बनाए गए है कि आप विश्वसनीय पड़ोसियों के साथ सपक की जानकारी का आदान-प्रदान कर सकत है ताकि किसी एमर्जेंसी की दशा म आप एक दूसरे से सपक कर सकत है।

यदि आप यह नहीं चाहत कि आपक पड़ोसी आपकी सपक जानकारी किसी और को दें, तो यह सनिश्चित कर कि आप उन्हे यह बता दें।

आपकी जानकारी		आपकी जानकारी	
नाम	<input type="text"/>	नाम	<input type="text"/>
पता	<input type="text"/>	पता	<input type="text"/>
टेलीफ़ोन	<input type="text"/> निवास <input type="text"/> मोबाइल <input type="text"/> ऑफ़िस	टेलीफ़ोन	<input type="text"/> निवास <input type="text"/> मोबाइल <input type="text"/> ऑफ़िस
ईमेल	<input type="text"/>	ईमेल	<input type="text"/>
आपक पड़ोसी की जानकारी		आपक पड़ोसी की जानकारी	
नाम	<input type="text"/>	नाम	<input type="text"/>
पता	<input type="text"/>	पता	<input type="text"/>
टेलीफ़ोन	<input type="text"/> निवास <input type="text"/> मोबाइल <input type="text"/> ऑफ़िस	टेलीफ़ोन	<input type="text"/> निवास <input type="text"/> मोबाइल <input type="text"/> ऑफ़िस
ईमेल	<input type="text"/>	ईमेल	<input type="text"/>



# एमर्जेंसी के लिए तैयार होने के लिए आपकी मार्गदर्शिका



आगे की सोच



तयार रह



सरक्षित रह